

قوانین تغذیه

بر بنای

طب سنتی و طب نوین

دکتر مهدی شاتری گلپایگانی



نشر هم صدا



قوانین تغذیه بر مبنای طب سنتی و طب نوین
دکتر مهدی شاکری گلپایگانی

طرح جلد و صفحه‌آرا: محمدرضا شاکری، مجتبی صلواتیان

آماده‌سازی و نظارت فنی و هنری بر چاپ:

حمیدرضا بیج آوری

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ: عطا

صحافی: صحاف نوین همصدا

نعداد: ۱۰۰۰ نسخه

کده حقوق محفوظ است

هر گونه تکرار از این کتاب ممنوع می‌باشد

۱۰۰ ریال

تلفن: ۷۶۷۱۵۷۴ - ۷۶۷۱۶۰۰

صندوق پستی: ۱۱۴۷۸۱۳۲

پست الکترونیک: hamseda@m@gmail.com

سرشناسه	مهدی شاکری گلپایگانی، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	قوانین تغذیه بر مبنای طب سنتی و طب نوین، پدیدآورنده: دکتر مهدی شاکری گلپایگانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات هم‌صدا، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۵۷ صفحه ص: مصور، جدول
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۱۲-۱-۲
یادداشت	کتابنامه
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
موضوع	تغذیه
موضوع	Diet
رده‌بندی کنگره	۹۱۳۹۶ ق ۲ ش ۸۴ / RAY
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۲۶۴۶۲

فهرست

فصل اول

۸. نقش تغذیه در حفظ تندرستی
۹. تدابیر حفظ تندرستی:
۱۰. نقش تغذیه در بروز بیماری‌ها:
۱۲. تأوت نگرش طب نوین و طب سنتی به تغذیه:

فصل دوم

۱۴. قوانین تغذیه سالم:
۲۳. صبحانه
۲۳. ناهار
۲۴. شام
۲۵. پس نتیجه می‌گیریم.
۲۷. انواع روزه یک روزه در هفته:
۲۹. غذاهای با مزاج گرم و تر
۲۹. غذاهای گرم و خشک
۲۹. غذاهای سرد و تر
۳۰. غذاهای سرد و خشک
۳۰. غذاهای معتدل
۱. شناخت مزاج از روی مزه مواد غذایی:
۳۱. مزه ترش
۳۱. مزه شیرین
۳۱. مزه تلخ

۳۱	مزه تند
۳۱	مزه شور
۳۲	مواد بی مزه (گس)
۳۲	برنامه غذایی مزاج گرم و تر
۳۲	برنامه غذایی مزاج گرم و خشک
۳۳	برنامه های غذایی مزاج سرد و تر
۳۴	برنامه غذایی مزاج سرد و خشک
۳۵	نذاهای ناسازگار باهم:
۳۵	مصلحات غذایی

فصل سوم

۳۹	چه مواد غذایی مصرف کنیم و چگونه؟
۳۹	نان ها
۴۱	برنج
۴۱	نکات کاربردی در مصرف برنج:
۴۲	نکته:
۴۲	قند و شکر
۴۳	جایگزین های قند و شکر سفید:
۴۳	روغن ها
۴۳	نکات کاربردی در مصرف روغن ها:
۴۴	روغن های گیاهی:
۴۴	گوشت ها:
۴۵	نگاهی کاربردی به مصرف مواد پروتئینی:
۴۵	نکات کاربردی در مصرف گوشت:

۴۷	لبنیات
۴۸	چند نکته کاربردی در مصرف لبنیات:
۴۸	سبزی ها و میوه ها
۵۰	حبوبات:
۵۰	آش ها
۵۱	تخم مرغ
۵۳	منابع